Lección **13** *Para el 26 de marzo de 2011*

Asociación con Jesús



Sábado 19 de marzo

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Marcos 1:21-35; Lucas 4:31-42; Mateo 6:14, 15; 25:34-46; Salmo 31:24.

PARA MEMORIZAR:

"Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí" (Juan 15:4).

MUCHAS PUBLICACIONES CIENTÍFICAS informaron de los efectos positivos que la religiosidad, la fe, la oración, el perdón, la esperanza y la asistencia a la iglesia pueden tener sobre la salud emocional y *mental*. ¡Sorpresa de sorpresas!

Pero esto no es mágico; se aplica solamente a quienes están bien comprometidos con sus principios religiosos. El psiquiatra Montagu Barker, experto en la relación entre religión y salud mental, afirma que la religión es una salvaguardia contra la enfermedad mental, pero solo cuando el creyente está bien comprometido con sus creencias. Si no, la religión llega a ser fuente de culpa, y causa de perturbaciones emocionales, mentales y de conducta.

Consideraremos el ejemplo de Jesús para fortalecernos en la fe. Al estudiar su vida y mantener una estrecha relación con él, podemos crecer espiritualmente, lo que conduce a una mejor salud mental.

La oración y el estudio de la Biblia, la adoración, la práctica del perdón, el servicio a otros, y la confianza en Dios ayudan al desarrollo espiritual y la salud mental. Con Jesús no nos equivocaremos.

EL SEÑOR QUE ORABA

Lee Marcos 1:21 al 35 y Lucas 4:31 al 42. ¿Qué aprendes de los hábitos de oración de Jesús? ¿Qué nos enseña esto acerca de nuestra necesidad de orar?

Jesús fue a la sinagoga un sábado en Capernaum, enseñó las Escrituras, reconocieron su autoridad y sanó a un hombre endemoniado. Después de la reunión, Jesús y sus discípulos fueron a la casa de Pedro y Andrés, y allí sanó a la suegra de Pedro. A la puesta del sol, "la población entera" (Marcos 1:33, NVI) le llevó toda clase de enfermos y endemoniados para que los sanara.

"Nunca hasta entonces había presenciado Capernaum un día semejante. Por todo el ambiente repercutían las voces de triunfo y de liberación. No cesó Jesús su obra hasta que hubo aliviado al último enfermo. Muy entrada era la noche cuando la muchedumbre se alejó, y la morada de Simón quedó sumida en el silencio" (*Exaltad a Jesús*, p. 80).

Debió haber sido un día agobiador para Jesús. Sin embargo, no durmió hasta tarde, porque necesitaba estar en comunión con su Padre; así que se levantó antes del amanecer, y fue a un lugar solitario a orar. Jesús, aquel que había estado con el Padre antes de que creara el mundo (Juan 17:5), el que había creado el universo entero (Juan 1:3), *sintió la necesidad de orar*. El concepto es notable.

Después de días estresantes, tendemos a posponer la oración y la comunión con Dios. Pero es precisamente en esos momentos de agotamiento psicológico cuando más necesitamos el bálsamo calmante de la oración y de la Palabra de Dios. Si esto era necesario para Jesús, ¿cuánto más debería serlo para nosotros?

La oración es un factor positivo en el bienestar y la salud mental. Aunque no entendamos cómo actúa, se nos amonesta a orar (Lucas 18:1; 21:36; Romanos 12:12). ¿Quién no ha sentido el impacto positivo que pueden tener, sobre el espíritu y la mente, la oración y el estudio de la Palabra? No necesitamos comprender todos los misterios de la oración para tener una buena relación con Dios.

¿Qué clase de vida de oración tienes? ¿Cuánto tiempo pasas con la Palabra de Dios? ¿Qué puedes hacer para que tus momentos devocionales sean más significativos? Es importante pasar tiempo en oración y en la lectura de la Palabra, pero el tiempo no es el único elemento. ¿Qué otros factores se necesitan?

LA ADORACIÓN Y LA COMUNIDAD DE LA IGLESIA

Jesús iba regularmente a la sinagoga en sábado (Lucas 4:16). Su ejemplo nos habla de la importancia de la comunidad. El concepto de "un cristiano solitario", independiente de la iglesia, no es bíblico. Puede haber algún caso bíblico de esto, pero eso no demuestra que sea el plan de Dios. En todas las Escrituras, vemos al pueblo de Dios como una comunidad, un grupo que trabaja junto para el beneficio mutuo y de la iglesia como un todo.

Lee 1 Corintios 12:12 al 31, y Efesios 4:15 y 16. Según estos textos, ¿cuál es nuestra función y nuestro lugar en una comunidad eclesiástica?

Es interesante que estudios recientes muestren que quienes asisten y participan en actividades de la iglesia (comparados con los que no lo hacen) en forma regular:

* son menos propensos a sufrir adicciones.
* son más propensos a ser sexualmente responsables.
* están menos involucrados en conductas riesgosas.
* son más propensos a practicar ética en sus negocios y en el trabajo.
* son más propensos a gozar de una red social más rica y del apoyo de grupos.
* son más propensos a demostrar altos niveles de autoestima y eficacia personal.
* son más propensos a superar mejor las pérdidas (muerte de amados, calamidades, complicaciones de salud, etc.).
* son más propensos a albergar emociones positivas (amor, perdón, contentamiento, etc.).
* son menos propensos a albergar emociones negativas (culpa, temor, hostilidad, enojo, etc.).

Pertenecer a una iglesia puede ser terapéutico para el alma y el cuerpo. Es cierto, en ocasiones surgen problemas en la comunidad, y algunos la abandonan enojados y amargados; pero, con más frecuencia, los que tienen problemas pueden encontrar en la iglesia apoyo, compañerismo y estímu-lo, que no podrían conseguir en ninguna otra parte. Piensa en cómo sería la iglesia si cada miembro practicara las palabras de Pablo: "Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo" (Gálatas 6:2).

¿Cuál es tu relación con el cuerpo de tu iglesia local? ¿Das más de lo que recibes? ¿Por qué, a veces, podrías necesitar recibir más? Al mismo tiempo, si todos fuéramos a la iglesia con la actitud de darnos cuando y donde podamos, ¿qué clase de comunidad tendríamos?

EL PERDÓN

"Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lucas 23:34).

Lee Mateo 6:14 y 15. ¿Qué mensaje nos da Jesús aquí? ¿Qué enseña que tiene consecuencias eternas para todos nosotros?

Jesús enseñó a orar: "Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores" (versículo 12). Luego insistió (versículos 14, 15) en que, si no deseamos perdonar, Dios no nos perdonará.

El pensamiento es aterrador. En última instancia, todos somos pecadores, y necesitamos el perdón divino. Por eso, todos debemos aprender a perdonar si queremos ser perdonados.

El perdón es importante por ser el fundamento para reparar y mantener buenas relaciones. La carga de pecado es dolorosa, y debe ser liberada por medio del perdón que obtenemos de Dios y por el perdón que otorgamos a otros.

La experiencia del perdón es útil, no solo para quien lo recibe, sino también para quien lo otorga. El sentimiento de gracia y generosidad experimentado por quien concede el perdón acerca a Dios y contribuye a la edificación del carácter.

Un estudio realizado entre personas divorciadas mostró la diferencia entre los que estaban dispuestos a perdonar y los que no lo estaban. Mark Rye, de la Universidad de Iowa, EE.UU., reclutó a 199 personas divorciadas de distintas organizaciones. Los investigadores encontraron que los que extendían el perdón a sus anteriores cónyuges gozaban de niveles más altos de salud mental. Cuando fueron comparados con los que no estaban dispuestos a perdonar, las personas perdonadoras experimentaron niveles más altos de bienestar y satisfacción religiosa, y niveles más bajos de enojo y depresión.

Esto no es una experiencia aislada. El perdón reduce la depresión y la ansiedad, aumenta la estima propia y el bienestar emocional general. En cambio, mantener rencor es peligroso para el cuerpo y el alma.

¿Es esto tan sorpresivo? ¿Quién no ha experimentado el alivio y la sanidad que vienen de ofrecer el perdón a los que los han herido?

¿Cómo puedes practicar el consejo de Pablo: "Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros" (Colosenses 3:13). ¿Qué elecciones debes hacer a fin de perdonar a los que te han herido?

EL SERVICIO

La extensión de los adventistas del séptimo día al mundo, históricamente, ha tenido dos ramas básicas de ministerio: enseñar/predicar y sanar/ayudar, que representan las dos mayores tareas del ministerio de Jesús (ver Mateo 9:35; Hechos 10:38). La Iglesia Adventista del Séptimo Día es conocida, en el mundo, por su obra de sanidad y acción humanitaria.

Estas tareas han sido bastante institucionalizadas en muchos lugares. Como resultado, el miembro corriente no suele ocuparse directamente en estos ministerios. Algunos proveen apoyo financiero; otros dejan estos ministerios a los profesionales; y algunos aun los consideran con indiferencia. Al fin, muchos no se involucran directamente en la tarea de ir "haciendo bienes" y pierden una gran bendición.

¿Por qué? Porque hay una gran bendición personal al ministrar a otros. La sencilla práctica de compartir con los necesitados y de ayudar a algún enfermo, o sencillamente escuchar los problemas de otros, resulta en gran bendición para quien realiza este ministerio. Hay algo dentro de nosotros, algo que seis mil años de pecado no han borrado totalmente, que nos hace sentir bien cuando servimos a los demás.

Lee Mateo 25:34 al 46. ¿Qué enseña Jesús aquí? ¿Qué significa esto a la luz de Efesios 2:8 y 9?

___

___

___

La salvación no puede ser obtenida por causa de las obras. Si lo fuera, nadie sería salvo. La gracia de Dios, manifestada por el sacrificio de Jesús en nuestro favor, es el único medio de salvación. El aceptar la gracia de Dios produce buenas obras, y estas obras revelan la realidad de nuestro caminar con Dios. Las obras que hacemos deberían ser una consecuencia de saber que *ya* tenemos salvación en Jesús, como resultado de sus obras por nosotros. Las obras son el efecto natural de ser salvos, no un medio para salvarnos. Recordemos siempre esta distinción tan importante.

Hay una gran bendición emocional y espiritual para quienes, en gratitud por la salvación que tienen en Jesús, se dan a sí mismos por otros. Muchas personas con problemas emocionales se sentirían mejor si cambian sus pensamientos de sí mismos hacia otros.

¿Infeliz, insatisfecho? Es probable que sea porque estás demasiado absorto en ti mismo. Ayuda a otros, y ve lo que ocurre.

ESPERANZA Y CONFIANZA EN DIOS

"Esforzaos todos vosotros los que esperáis en Jehová, y tome aliento vuestro corazón" (Salmo 31:24). ¿Qué razones tenemos para poner nuestra esperanza en Dios?

La esperanza es un factor crítico en la salud mental. Una actitud de esperanza para quienes se encuentra como rehenes marca una diferencia en la supervivencia. La esperanza es un motivador mayor, y una fuente de perseverancia mental y física. La mayoría de los tratamientos contra la depresión actúan bien en pacientes convencidos de que el humor puede mejorar y que se los puede ayudar. De hecho, la depresión y la ansiedad a menudo afligen a aquellos cuya perspectiva de la vida es pesimista y desesperanzada. Una actitud de esperanza puede marcar una gran diferencia en nuestra perspectiva mental.

Pero, hay más que la esperanza general de que "no importa cuál sea tu aflicción actual, terminará bien". La esperanza religiosa trasciende lo finito y se concentra en lo eterno, y nos dirige hacia realidades, verdades y promesas que el mundo nunca puede ofrecer. Es una esperanza que se encuentra en el Dios creador, quien puede darnos lo que el mundo no puede dar.

Lee Mateo 26:36 al 44. ¿Qué podemos aprender de Jesús acerca de confiar en Dios, aun en tiempos malos?

El pasaje nos cuenta del estado de desánimo del Salvador. Se usan palabras cuidadosamente elegidas para describir las dolorosas emociones de Jesús: entristecerse, angustiarse en gran manera, profundamente angustiado. Con corazón quebrantado y no tomado en cuenta por sus amigos, cayó no solo sobre sus rodillas, sino también sobre su rostro y le pidió alivio a Dios. Como el alivio no vino, lo pidió de nuevo. Y otra vez. Nota que cada vez que expresaba ese pedido, rogaba para que se hiciera la voluntad de Dios. Al fin, Jesús puso toda su confianza en el Padre. Sin importar lo que sucediera, él se rindió a su Padre. Ese era su camino, y también debe ser el nuestro.

Una cosa es confiar en Dios en los tiempos buenos. Pero ¿cómo podemos aprender a confiar en él en los tiempos malos, o cuando no contesta las oraciones como deseamos?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "Debemos oírlo individualmente hablarnos al corazón. Cuando todas las demás voces quedan acalladas, y en la quietud esperamos delante de él, el silencio del alma hace más distinta la voz de Dios. Nos invita: 'Estad quietos, y conoced que yo soy Dios' (Sal. 46:10). Solamente allí puede encontrarse verdadero descanso. Y esta es la preparación eficaz para todo trabajo que se haya de realizar para Dios. Entre la muchedumbre apresurada y el recargo de las intensas actividades de la vida, el alma que es así refrigerada quedará rodeada de una atmósfera de luz y de paz. La vida respirará fragancia, y revelará un poder divino que alcanzará a los corazones humanos" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 331).

"Cada rayo de luz arrojado sobre otros será reflejado sobre nuestros propios corazones. Cada palabra bondadosa y compasiva hablada a los tristes, cada don para atender las necesidades de los demás seres humanos, dados o hechos para gloria de Dios, resultarán en bendiciones para el dador. Aquellos que de este modo actúan están obedeciendo una ley del cielo y recibirán la aprobación de Dios. El placer de hacer el bien a otros imparte un brillo a los sentimientos, que fulgura a través de los nervios, aviva la circulación de la sangre e induce la salud mental y física" (*Testimonies for the Church*, tomo 4, p. 56).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Qué ha hecho la oración y el estudio de la Biblia en tu caminar con Dios? ¿Dónde estarías espiritualmente si dejaras de hacer eso? Escribe un testimonio en cuanto a lo que estas prácticas significan para ti y por qué son tan importantes en tu andar con Dios.

2. ¿Cuál ha sido tu experiencia con la comunidad de tu iglesia local? ¿Cómo puedes mejorar esa experiencia? ¿Cómo puedes trabajar con tu iglesia para hacerla un lugar en el que todas las personas se sientan cómodas, donde todos sean bienvenidos, donde todas las personas puedan aprender acerca de la salvación y del mensaje de la verdad presente que tenemos para el mundo? ¿En qué áreas tu iglesia es fuerte, y en cuáles debe mejorar?

3. ¿Cuál ha sido tu experiencia con respecto a dar y recibir el perdón? ¿Qué has aprendido que puede ayudar a aquellos que tienen necesidad de aprender a perdonar?

4. Supongamos que alguien se acercara a ti y te dijera: "Sí, yo creo en Dios, en Jesús, en la salvación, pero no sé cómo caminar en fe. No sé cómo confiar en Dios". ¿Qué consejo práctico le darías?